

**EFEKTIVITAS TEKNIK *FLOODING* UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL
PADA PESERTA DIDIK KELAS XII
SMA NEGERI 1 WAWAY KARYA
TAHUN AJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Oleh :

EKA KURNIAWATI

NPM :1611080237

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H/ 2020 M**

**EFEKTIVITAS TEKNIK *FLOODING* UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL
PADA PESERTA DIDIK KELAS XII
SMA NEGERI 1 WAWAY KARYA
TAHUN AJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Oleh :

EKA KURNIAWATI

NPM :1611080237

Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Busmayaril, S.Ag., M.Ed

Pembimbing II : Defriyanto, S.I.Q., M.Ed

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H/ 2020 M**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **“EFEKTIVITAS TEKNIK FLOODING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA PESERTA DIDIK KELAS XII SMA NEGERI 1 WAWAY KARYA TAHUN AJARAN 2019/2020”**.

Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung,

Yang membuat pernyataan



Eka Kurniawai
NPM. 1611080237

ABSTRAK

EFEKTIVITAS TEKNIK *FLOODING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA PESERTA DIDIK KELAS XII SMA NEGERI 1 WAWAY KARYA TAHUN AJARAN 2019/2020

Oleh
EKA KURNIAWATI
1611080237

Kecemasan menghadapi ujian nasional adalah salah satu bentuk emosi yang tidak menyenangkan ditandai dengan perasaan khawatir dan ketakutan akan terjadi hal buruk, seperti akan mendapatkan nilai hasil ujian yang buruk, kesulitan dalam menjawab soal ujian, tidak lulus ujian dan lain lain saat ujian sedang berlangsung. Ciri-ciri peserta didik mengalami kecemasan: denyut jantung meningkat, berkeringat dingin, nafsu makan berkurang, sulit tidur, pusing/sakit kepala, nafas sesak, gelisah, sulit berkonsentrasi, kurang percaya diri dan khawatir. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *Quasi Eksperimental Design* dengan menggunakan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Seluruh kelas XII yang terdiri dari 5 kelas SMA Negeri 1 Waway Karya dengan jumlah peserta didik 162 merupakan populasi yang terdapat pada penelitian ini. Sampel berupa 14 orang peserta didik dengan membagi menjadi 2 kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik Sampling, Sampling purposive merupakan teknik sampling pada penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan *observasi* (pengamatan), *interview* (wawancara) dan *kuesioner* (angket) dan gabungan dari ketiganya. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon Signed Rank*, dimana teknik analisis bertujuan menguji tingkat efektif, apakah teknik *flooding* dapat menurunkan kecemasan yang dihadapi peserta didik ketika ujian nasional. Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai z hitung kelompok eksperimen lebih besar dari pada z tabel yaitu sebesar $2,646 > 1,96$ dan juga nilai signifikan $0,008 < 0,05$. Hal ini menunjukan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Selain itu didapat juga nilai rata-rata posttest yang menurun dari pada nilai pretest ($41,86 < 93,86$). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *Flooding* dapat berpengaruh



KEMENTERIAN AGAMA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp.(0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS TEKNIK *FLOODING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA PESERTA DIDIK KELAS XII SMA NEGERI 1 WAWAY KARYA TAHUN AJARAN 2019/2020.**

Nama : **Eka Kurniawati**
NPM : **1611080237**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam sidang munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Busmayaril, S.Ag., M.Ed
NIP. 197508102009011013

Pembimbing II

Defriyanto, S.IQ., M.Ed
NIP. 197803192008011012

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **EFEKTIVITAS TEKNIK FLOODING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA PESERTA DIDIK KELAS XII SMA NEGERI 1 WAWAY KARYA TAHUN AJARAN 2019/2020.** Disusun oleh Eka Kurniawati, NPM: 1611080237, Jurusan: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Telah diujikan pada Hari/Tanggal: Jum'at, 26 Juni 2020.

TIM MUNAQOSYAH

Ketua Tim Penguji	: Dr. Rumadani Sagala, M. Ag	(.....)
Sekretaris	: Iip Sugiharta, M.Si	(.....)
Penguji Utama	: Dr. H. Yahya, AD, M.Pd	(.....)
Penguji Pendamping I	: Busmayaril, S.Ag., M.Ed	(.....)
Penguji Pendamping II	: Defriyanto, S.I.Q., M.Ed	(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Nuzuliana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ
عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ٣٨

Artinya: “Maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati”.

(QS.At-Baqarah:38)¹

وَأَذِّنْ لِرَبِّهَا وَحُقَّتْ ه يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدًّا فَمُلْقِيهِ ٦

Artinya: “Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”. (QS.Al-Insyirah:5-6)²

¹Al Fatih Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: CV. Al Fatih Berkah Cipta, 2016), h. 207.

²Al Fatih Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: CV. Al Fatih Berkah Cipta, 2016), h. 596

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohhim

Teriring doa'a dan rasa syukur yang teramat dalam karya sederhana namun penuh perjuangan ini dengan segala kerendahan hati dan terimakasih yang tulus saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua saya tercinta bapak Muslim dan ibu Maningsih tersayang yang telah berjuang dengan jerih payah dengan sepenuh jiwa dan raga, menyayangi dan mengasihi, serta selalu mendukung, mendidik saya dan senantiasa selalu mendoakan saya untuk meraih kesuksesan.
2. Nenek dan kakek saya tersayang yang senantiasa selalu mendoakan dan mendukung untuk keberhasilan saya.
3. Adik kandung saya Taufik Hidayat, adik satu-satunya yang paling saya sayang yang senantiasa ikut mendo'akan saya untuk meraih kesuksesan.
4. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak mengajarkan saya untuk belajar istiqomah, berfikir dan lebih baik.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Eka Kurniawati dilahirkan di Desa Ngestikarya, Kecamatan Waway Karya, Kabupaten Lampung Timur pada tanggal 01 Agustus 1999. Penulis adalah anak pertama dari dua bersaudara yang merupakan anak dari Bapak Muslim dan Ibu Maningsih. Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang TK Permata Bunda, Kecamatan Waway Karya Kabupaten Lampung Timur tahun 2002 sampai dengan tahun 2004, setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di SDN 2 Ngestikarya, Kecamatan Waway Karya, Kabupaten Lampung Timur pada tahun 2004 sampai dengan 2010, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 2 Waway Karya, Kabupaten Lampung Timur pada tahun 2010 sampai dengan tahun 2013 dan penulis melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Waway Karya, Kabupaten Lampung Timur pada tahun 2013 sampai dengan tahun 2016.

Pada tahun 2016 penulis melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi yaitu UIN Raden Intan Lampung pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam. Pada tahun 2019 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Way Ilahan, Kecamatan Pulau Panggung, Kabupaten Tanggamus selama 40 hari. Selanjutnya penulis mengikuti Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di MIMA 4 Sukabumi.

KATA PENGANTAR

Alhamdullilahhirobbil'allamin

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, Segala puji bagi-Nya yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti.

Penyusunan skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik *Flooding* Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Peserta Didik Kelas XII SMA Negeri 1 Waway Karya Tahun Ajaran 2019/2020” merupakan salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dorongan serta dukungan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

2. Dr. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.
3. Busmayaril, S.Ag., M.Ed selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih atas kesediaan untuk membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Defriyanto, S.IQ., M.Ed selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih atas kesediaan dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran, dan kritik yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
6. Seluruh staf dan karyawan tata usaha Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah memberikan fasilitas dan bantuannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Drs. Nuh Macan, MM selaku Kepala Sekolah dan Anis Kurniawan, S.Pd selaku Waka Kesiswaan SMA Negeri 1 Waway Karya yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian ini.
8. Suprihatin, S.Pd selaku Guru Pembimbing Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Waway Karya yang telah membantu penulis dalam penelitian ini.
9. Lelaki yang selalu setia, sabar menemaniku, yang selalu memberikan semangat dan motivasi untukku yaitu Dymas Saputra (Aammiin)
10. LAMTUR Squad, Dian Puspita sari, Yus Tika Nadarita, Anis Nurhasanah, Yani Susilawati, Hasip Baitul Khoiriah, Indah Juwitasari, terimakasih atas

dukungan kalian, do'a serta motivasi yang kalian berikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

11. Sahabatku, Endang Lestari, Eka Anggayni, Sri Dina Handayani dan semua teman-teman seperjuangan BKPI D angkatan 2016 terimakasih atas dukungan kalian do'a serta motivasi yang kalian berikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

12. Anak Mbah Amat Sqaud, Sagita Rahma Sari, Diah Kurniawati, Tia Anggraini dan semua teman-teman KKN anak mbah Amat terimakasih atas dukungan kalian do'a serta motivasi yang kalian berikan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

13. Almamater UIN Raden Intan Lampung.

14. Terima kasih juga kepada semua yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu, mereka yang telah banyak meluangkan waktu dan pemikirannya demi terselesainya proses penyusunan skripsi ini. Penulis berharap semoga apa yang telah diberikan dengan segala kemudahan dan keikhlasannya akan menjadikan pahala yang berkah untuk mereka serta kepada Allah SWT senantiasa memudahkan segala urusan kami dan atas kemudahan yang telah mereka berikan untuk penulis pribadi "*Jazakumullahu khairan*".
AmiinyaRobbal'alam.

Bandar Lampung, Maret 2020

Penulis,

EKA KURNIAWATI
NPM.1611080237

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	11
G. Ruang Lingkup penelitian	12

BAB II. LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok.....	14
1. Pengertian Konseling Kelompok	14
2. Tujuan Konseling Kelompok	16
3. Manfaat Konseling Kelompok	18
4. Asas-asas Bimbingan dan Konseling	19
5. Tahapan Konseling.....	22

B. Pembanjiran (<i>Flooding</i>)	23
1. Pengertian Pembanjiran (<i>Flooding</i>)	23
2. Cara-cara Penerapan Pembanjiran (<i>Flooding</i>)	25
3. Prosedur Terapi Implosif.....	28
C. <i>Desensitisasi Sistematis</i>	29
1. Pengertian <i>Desensitisasi Sistematis</i>	29
2. Prosedur Pelaksanaan <i>Desensitisasi Sistematis</i>	30
D. Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional	31
1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional	31
2. Gejala-gejala Kecemasan	36
3. Aspek-aspek Kecemasan.....	38
4. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	39
5. Upaya untuk Mengurangi Kecemasan (<i>Anxiety</i>).....	42
6. Cara Mengatasi Kecemasan Menurut Ajaran Islam.....	44
E. Kerangka Berfikir.....	45
F. Penelitian Relavan.....	47
G. Hipotesis.....	51

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian.....	53
B. Jenis Penelitian	53
C. Disain Penelitian	55
D. Variabel Penelitian	59
E. Definisi Operasional Penelitian.....	60
F. Populasi dan Sampel Penelitian	63
1. Populasi	63
2. Sampel.....	64
3. Teknik Sampel	65
G. Pengembangan Instrumen Penelitian	66
1. Teknik Pembajiran (<i>Flooding</i>).....	66
2. Teknik <i>Desensitisasi Sistematis</i>	68

H. Teknik Pengumpulan Data	69
1. Obsevasi	69
2. Wawancara (<i>Interview</i>)	70
3. Angket (Kuesioner)	70
I. Teknik Analisis Data	73

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	75
1. Data Deskripsi Pretest	77
2. Pelaksanaan Penelitian	78
3. Data Deskripsi Posttest	96
4. Uji Hipotesis Wilcoxon	98
B. Pembahasan	110
C. Keterbatasan Penelitain	112

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	113
B. Saran	115

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Indikator Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional	8
2. Peserta Didik yang Mengalami Masalah.....	9
3. Rencana Pemberian Layanan Kelompok Eksperimen	58
4. Rencana Pemberian Layanan Kelompok Kontrol.....	58
5. Definisi Operasional	60
6. Jumlah Populasi Terjangkau Penelitian	63
7. Alternatif Jawaban Angket.....	71
8. Kriteria Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional	73
9. Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	77
10. Hasil Pretest Kelompok Kontrol	78
11. Rencana Dan Keputusan Peserta Didik Kelompok Eksperimen	87
12. Rencana Dan Keputusan Peserta Didik Kelompok Kontrol	94
13. Pelaksanaan Penelitian Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	95
14. Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	96
15. Hasil Posttest Kelompok Kontrol	97
16. Uji Wilcoxon Ranks Kelompok Eksperimen.....	98
17. Uji Wilcoxon Kelompok eksperimen.....	100
18. Uji Wilcoxon Ranks Kelompok Kontrol	103
19. Uji Wilcoxon Kelompok Kontrol.....	104
20. Deskripsi Data Kelompok Eksperimen.....	108
21. Deskripsi Data Kelompok Kontrol.....	108
22. Tingkat Presentase Kelompok Eksperimen dan Kontrol	109

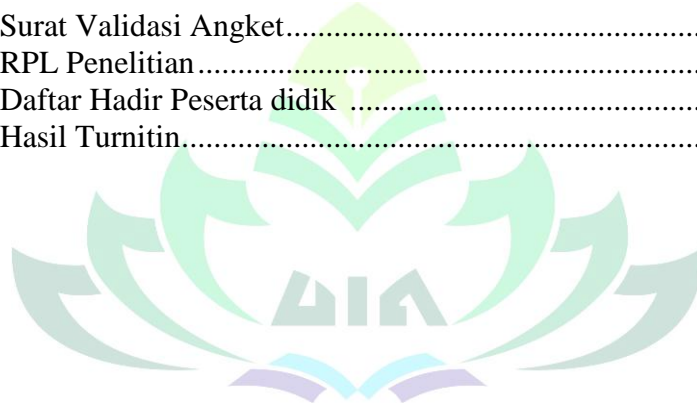
DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Penelitian	46
2. Desain Rencana Penelitian.....	56
3. Variabel Penelitian	60
4. Kurva Kelompok Eksperimen.....	102
5. Kurva Kelompok Kontrol	106
6. Grafik Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional.....	110



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-Kisi Observasi	
Lampiran 2 Pedoman Wawancara Guru BK.....	
Lampiran 3 Angket Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional	
Lampiran 4 Kisi-Kisi Angket Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional	
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Angket	
Lampiran 6 Surat Penelitian	
Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian	
Lampiran 8 Kartu Bimbingan Skripsi	
Lampiran 9 Dokumentasi	
Lampiran 10 Surat Validasi Angket.....	
Lampiran 11 RPL Penelitian.....	
Lampiran 12 Daftar Hadir Peserta didik	
Lampiran 13 Hasil Turnitin.....	



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan adalah pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu. Kecemasan dikomunikasikan secara interpersonal dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, menghasilkan peringatan yang berharga dan penting untuk memelihara keseimbangan diri dan melindungi diri.³

Peserta didik banyak mengalami kecemasan apabila hendak ingin melakukan ujian nasional, kecemasan ketika di depan umum peserta didik dituntut berbicara, pelajaran yang sulit dihadapi peserta didik, apabila seorang guru galak ataupun tegas akan memberi pelajaran. Apabila

³Sammy A. Walasary, Anita E. Dundu, Theresia Kaunang, *“Tingkat Kecemasan pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Ambon dalam Menghadapi Ujian Nasional”* Jurnal e-Clinic (eCI), Volume 3, Nomor 1, Januari-April 2015, h. 511

keadaan pikiran serta tubuh tidak rileks jika menghadapi permasalahan maka akan menimbulkan kecemasan.⁴

Ketika akan menghadapi ujian nasional permasalahan yang paling sering dialami oleh peserta didik adalah masalah kecemasan (*anxiety*). Menurut Atkinson, R. L. Atkinson, R. C. Hilgard, E. R (1997) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang kadang-kadang kita alami dalam tingkatan yang berbeda-beda. Ujian nasional (UN) merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan kecemasan pada peserta didik. Ujian nasional yang dapat menentukan lulus maupun tidak lulus peserta didik dapat mengakibatkan kekhawatiran dan rasa was-was (rasa takut akan sesuatu hal yang belum pasti).⁵

Melihat pentingnya ujian di sekolah sebagai alat untuk mengukur keberhasilan peserta didik dalam menempuh pendidikan, hal tersebut menjadi tantangan dan beban sendiri bagi peserta didik. Menurut Barber sebagaimana yang dikutip oleh Mutmainah dalam penelitian Barozatul Munadhiroh, menyebutkan bahwa ujian memiliki konteks sosial dan implementasi yang menonjol terhadap peserta didik, karena ujian ini menimbulkan ancaman kedudukan sosial bagi peserta didik yang lainnya.⁶

⁴Eva Windriasari, “*Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*”. (Skripsi UIN Raden Intan Lampung Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, 2018): h. 4.

⁵Amila Millatina, “*Pengaruh Bimbingan Belajar Terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional*”. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, (2010): h. 1-2.

⁶Barozatul Munadhiroh, “*Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX dalam Menghadapi Ujian Nasional Melalui Bimbingan Kelompok Di SMP Islam Ngadirejo*”.

Ujian merupakan salah satu stressor eksternal yang sering dialami oleh peserta didik. Tubuh merespon *stressor* tersebut dalam bentuk perasaan cemas. Kecemasan merupakan kondisi mental seseorang yang terjadi karena adanya tantangan, tekanan dan tuntutan untuk mencapai tujuan tertentu. Kecemasan dapat terjadi terhadap siapapun, kapanpun dan dimanapun tidak terkecuali peserta didik yang menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA).⁷

Kecemasan dapat mengganggu maupun membuat individu menjadi tidak dapat menikmati proses dalam hidupnya. Seperti individu yang akan menghadapi ujian tingkat nasional yang bertujuan untuk menilai pencapaian kompetensi lulusan secara nasional pada mata pelajaran tertentu dalam kelompok mata pelajaran tertentu. Hasil ujian nasional tersebut akan digunakan sebagai pemetaan mutu satuan pendidikan, seleksi masuk ke jenjang pendidikan selanjutnya, penentuan tingkat ranking suatu lembaga pendidikan, dan pertimbangan dalam pembinaan serta pemberian bantuan kepada satuan pendidikan dalam rangka peningkatan mutu pendidikan secara nasional.⁸

Temanggung". (Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016): h.7.

⁷Odilia Dea Novena, Krisna Dinata, "*Peningkatan Kecemasan Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester Di SMAN 4 Denpasar*". (E-Jurnal Medika Program Studi Pendidikan Dokter, Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, 2016): h. 2.

⁸Femy Ariefiane Chandra, "*Pengaruh Konsep Diri dan Kesiapan Belajar Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Di Smp Negeri 2 Kendal Tahun Pelajaran 2016/2017*". (Skripsi Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2017): h. 5-6.

Kecemasan yang dialami peserta didik di sekolah bisa berbentuk kecemasan rasa takut (*realistik*), kecemasan moral atau *neurotik* (perasaan takut yang muncul akibat rangsangan-rangsangan id). Karena kecemasan merupakan proses psikis yang sifatnya tidak tampak kepermukaan maka untuk menentukan apakah seseorang peserta didik mengalami kecemasan atau tidak, diperlukan penelaahan yang seksama, dengan berusaha mengenali simptom atau gejala-gejalanya, beserta faktor-faktor yang melatar belakangi dan mempengaruhinya.⁹

Kecemasan itu mempunyai segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa bedosa/bersalah, terancam dan sebagainya. Segi yang terjadi diluar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu. Rasa cemas itu terdapat dalam semua gangguan jiwa dan ada bermacam-macam. Sebagaimana telah dijelaskan dalam Surat Al An'am, 6:48, sebagai berikut:

وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ ۖ فَمَنْ ءَامَنَ وَأَصْلَحَ
فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ٤٨

Artinya: "Para rasul yang kami utus itu adalah untuk memberi kabar gembira dan memberi peringatan. Barangsiapa beriman dan

⁹Nur Hidayah, Made Sulastri , Gede Sedanayasa,"Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Pembanjiran untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa dalam Menghadapi Evaluasi Pembelajaran pada Siswa Kelas X3 SMA Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2013/2014". (E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling, 2014): h. 2.

dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati” (Al An’am 6:48).¹⁰

Penyebab terjadi kecemasan tergantung situasi dan kondisinya, antara lain disekolah, misalnya terlalu tinggi target kurikulum, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, padatnya pemberian tugas, kurang bersahabatnya sikap dan perlakuan guru, penerapan disiplin sekolah yang ketat, kurang nyaman iklim sekolah, serta sarana dan prasarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada peserta didik yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.¹¹

Berdasarkan permasalahan tersebut dan terkait dengan kewajiban konselor sekolah, maka sudah tentunya peserta didik memerlukan model konseling yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan peserta didik tersebut yang penyebabnya sangat variatif. Berdasarkan paradigma kecemasan yang dihadapi oleh peserta didik maka model konseling kelompok dengan teknik pembanjiran (*flooding*) diprediksikan mampu meminimalisasi tingkat kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian nasional. Karena kecemasan yang dialami oleh peserta didik dapat mengganggu proses belajar dan mengajar sehingga menyebabkan nilai yang diperoleh rendah serta menurunnya prestasi belajar peserta didik.

¹⁰Al Fatih Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: CV. Al Fatih Berkah Cipta, 2016), h. 134.

¹¹Barozatul Munadhiroh, "Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX dalam Menghadapi Ujian Nasional Melalui Bimbingan Kelompok Di SMP Islam Ngadirejo Temanggung". (Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016), h. 7-8.

Pemberian konseling kelompok sangat efektif untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami oleh beberapa peserta didik atau anggota kelompok karena konseling kelompok lebih memberikan ruang kepada peserta didik dalam mengambil keputusan untuk mengubah tingkah lakunya, pengambilan keputusan sendiri merupakan hal yang didukung oleh kesadaran yang tinggi sehingga menciptakan perubahan tingkah laku. Didalam konseling kelompok terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan, dan peneliti memilih menggunakan teknik peminjangan (*flooding*) dalam penelitian ini.

Teknik peminjangan (*Flooding*) merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan peserta didik dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan peserta didik untuk rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan respons yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan.¹²

Pemilihan teknik berupa teknik *flooding* merupakan sebuah teknik yang pada umumnya sering digunakan untuk memperkuat penghilangan tingkah laku secara negatif serta memunculkan suatu tingkah laku yang baru, dimana akan berlawanan terhadap penghapusan tingkah laku. Ujian yang akan dilakukan oleh peserta didik diharapkan tidak menimbulkan kecemasan karena telah terdapat sebuah teknik yang membantunya yaitu teknik peminjangan (*flooding*). Wawancara dan observasi merupakan tahap

¹²Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterap* (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), h. 211-212

awal yang dilakukan peneliti. Proses pengamatan langsung kepada peserta didik dan melihat kecemasannya, dimana dilakukan ketika observasi. Kemudian pencarian informasi tambahan sebagai data pertama dapat dilakukan melalui wawancara.

Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti dengan guru bimbingan konseling SMA Negeri 1 Waway Karyaibu Suprihatin, S.Pd tempat tanggal lahir Banyuwangi 25 Maret 1966, pendidikan terakhir S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Slamet Riyadi Surakarta 1993, beralamat tinggal di Jayaguna 02/01 Jemberana, Kecamatan Waway Karya, Kabupaten Lampung Timur, yang menyatakan bahwa terdapat peserta didik yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian nasional, dalam setiap kelas XII 30% sampai 50%, kurangnya pemahaman materi serta paket soal yang banyak faktor penyebab kecemasan peserta didik, upaya guru bimbingan dan konseling dalam menangani masalah kecemasan menghadapi ujian nasional yakni memberikan layanan bimbingan klasikal ke setiap kelas. Teknik pembanjiran (*Flooding*) belum pernah digunakan dalam menangani permasalahan kecemasan menghadapi ujian nasional.¹³ Untuk itu peneliti mengambil teknik ini yang selanjutnya akan di terapkan di SMA Negeri 1 Waway Karya.

¹³Peneliti, wawancara dan observasi.

Peserta didik yang cemas saat menghadapi ujian nasional terdapat pada kelas XII yang memiliki ciri-ciri seperti yang ada pada tabel dibawah ini:

Tabel 1
Indikator Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Variabel	Aspek	Indikator
Kecemasan menghadapi ujian nasional	1. Gejala fisik	1. Denyut jantung meningkat 2. Berkeringat dingin 3. Nafsu makan berkurang 4. Sulit tidur 5. Pusing/sakit kepala 6. Nafas sesak
	2. Gejala psikologis	1. Gelisah 2. Sulit berkonsentrasi 3. Kurang percaya diri 4. Khawatir

Sumber: Zakiah Daradjat berdasarkan kecemasan dalam penelitian M Riziq Mubarak”.¹⁴



¹⁴M Riziq Mubarak, "Pengaruh Intensitas Belajar dan Perilaku Keberagamaan Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Peserta Didik Kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Semarang Tahun Ajaran 2014/2015". (Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2015), h. 20-21.

Diperoleh data berupa kecemasan yang dialami peserta didik dalam ujian nasional yang dihadapinya berdasarkan dengan indikator, berikut adalah datanya antara lain:

Tabel 2
Kecemasan yang Dialami Peserta Didik dalam Menghadapi Ujian Nasional di SMA Negeri 1 Waway Karya Tahun Ajaran 2019/2020

No.	Peserta Didik	Bentuk Gejala Kecemasan		Skor	Kriteria
		Gejala Fisik	Gejala Psikologis		
1.	ADL	√	√	96	Tinggi
2.	CSN	√	√	90	Tinggi
3.	DM	√	√	90	Tinggi
4.	DO	√	√	91	Tinggi
5.	EM	√	√	92	Tinggi
6.	H	√	√	92	Tinggi
7.	K	√	√	106	Tinggi
8.	NS	√	√	86	Tinggi
9.	R	√	√	96	Tinggi
10.	RI	√	√	91	Tinggi
11.	SP	√	√	92	Tinggi
12.	SF	√	√	88	Tinggi
13.	UWA	√	√	98	Tinggi
14.	WK	√	√	99	Tinggi

Sumber : *Data hasil dari penyebaran angket tanggal 30 september 2019.*¹⁵

¹⁵Peneliti, *observasi*

Berdasarkan tabel 2 mengatakan, terdapat kecemasan yang dialami peserta didik SMA Negeri 1 Waway karya ketika menghadapi ujian nasional. Masalah tersebut harus diberikan obat atau diatasi jikalau masalah tersebut terus berlarut dan tidak segera diatasi maka menimbulkan gangguan peserta didik dalam proses pembelajarannya. Berdasarkan masalah tersebut peneliti menggunakan teknik pembanjiran (*Flooding*) dalam mengatasinya.

Dengan demikian, berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan diatas peneliti akan meneliti tentang Efektivitas Teknik *Flooding* Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Peserta Didik Kelas XII SMA Negeri 1 Waway Karya 2019/2020. Teknik pembanjiran (*Flooding*) diharapkan mampu mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional yang dialami peserta didik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Dari 14 Peserta didik, terdapat 14 peserta didik yang mengalai gejala fisik kecemasan dalam menghadapi ujian nasional
2. Dari 14 Peserta didik, terdapat 14 peserta didik yang mengalami gejala psikologis dalam menghadapi ujian nasional
3. Belum ada layanan atau konseling yang menggunakan teknik *flooding* dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional

C. Batasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini adalah “Efektivitas Teknik *Flooding* Untuk Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Peserta Didik Kelas XII SMA Negeri 1 Waway Karya Tahun Ajaran 2019/2020”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut, “Apakah layanan konseling kelompok dengan teknik *flooding* efektif untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada peserta didik kelas XII SMA Negeri 1 Waway Karya 2019/2020?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas teknik *flooding* untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian nasional pada peserta didik kelas XII SMA Negeri 1 Waway Karya 2019/2020.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis yaitu membuktikan mengenai efektif atau tidak efektif teknik *flooding* dalam mengurangi kecemasan jika akan menghadapi ujian nasional pada peserta didik kelas XII SMA Negeri 1 Waway Karya 2019/2020.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru bimbingan dan konseling, memberi tambahan keterampilan serta informasi kepada guru ketika proses pelaksanaan konseling kelompok dan memberikan pengurangan kecemasan peserta didik jika ujian nasional akan dihadapi.
- b. Bagi peserta didik, apabila peserta didik mengalami kecemasan jika ujian nasional akan dihadapi maka akan terasa berkurang dan peserta didik akan mengalami peningkatan keterampilan dan kemampuan dengan adanya konseling kelompok, sehingga dengan adanya hal tersebut maka kemampuan yang dikembangkan akan secara optimal.
- c. Bagi peneliti, bertambahnya pengalaman ketika mengajar terkhusus pada bidang bimbingan dan konseling kemudian ilmu yang didapatkan ketika kuliah dapat diterapkan.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan dan jelas. Berikut adalah ruang lingkup dari penelitian ini, antara lain:

1. Ruang lingkup ilmu

Bimbingan dan konseling bidang belajar termasuk ruang lingkup ilmu pada penelitian ini.

2. Ruang lingkup objek

Kecemasan menghadapi sebuah ujian dapat dikurangi dengan penggunaan suatu layanan konseling kelompok berdasarkan teknik (*flooding*) di sekolah adalah ruang lingkup objeknya.

3. Ruang lingkup subjek

Peserta didik kelas XII SMA Negeri 1 Waway Karya merupakan subjek penelitian.

4. Ruang lingkup wilayah dan waktu

SMA Negeri 1 Waway karya pada tahun pelajaran 2019/2020 adalah ruang lingkup wilayah di penelitian ini.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Secara etimologi konseling berasal dari bahasa latin yaitu “*Consllium*” yang berarti “dengan” atau “bersama” yang dirangkai dengan “menerima” atau “memahami”. Sedangkan dalam bahasa *Anglo-Sexon*, istilah konseling berasal dari “*Sellan*” yang berarti “menyerahkan” atau “menyampaikan”.¹⁶ Menurut ASCA (*American School Counselor Assosiation*) dikutip dalam buku Ahmad Juntika mengemukakan bahwa konseling merupakan hubungan tatap muka yang bersifat rahasia penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan diri konselor kepada konseli. Sedangkan menurut Prayitno konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli yaitu seorang konselor, kepada individu yang sedang

¹⁶Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jkarta: Rineka Cipta, 2013), h, 99.

mengalami suatu masalah yaitu seorang konseli yang bermuara pada suatu masalah.¹⁷

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan didalam susasana kelompok. Didalam konsleing kelompok terdapat konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paling kurang dua orang). Disana terjadi hubungan konseling dengan suasana yang diusahakan sama seperti konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pencegahan masalah (jika perlu menerapkan metode-metode khusus), kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.¹⁸

Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyuluhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dan perkembangan dan pertumbuhannya.¹⁹

Konseling kelompok merupakan proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti bersifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis,

¹⁷Ibid, h. 105

¹⁸Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jkarta: Rineka Cipta, 2013), h. 311.

¹⁹ Rifda El Fiah, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: IdeaPress, 2015), h.111.

saling mempercayai, saling memperlakukan dengan hangat, saling pengertian, saling menerima dan mendukung.²⁰

Menurut Winkel & Hastuti konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konseling antara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam satu kelompok kecil.²¹

Berdasarkan pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah suatu layanan pemberian bantuan kepada individu yang dilaksanakan dalam bentuk kelompok dengan bantuan konselor sebagai pemimpin kelompok yang memiliki tujuan agar individu tersebut dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi dan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya.

Melalui konseling kelompok ini peserta didik dapat mengemukakan dengan lugas masalah yang dihadapinya terutama masalah kecemasan menghadapi ujian nasional . Selain itu juga melalui konseling kelompok ini peserta didik bisa melatih diri berbicara didepan umum.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno, tujuan umum konseling kelompok adalah mengembangkan kepribadian peserta didik untuk mengembangkan kemampuan sosial, komunikasi, kepercayaan diri, kepribadian dan

²⁰Ibid

²¹ Amaliah, Hamzah, Farihal, "Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Siswa Membolos di SMPN 29 Banjarmasin Tahun Ajaran 2017/2018" Jurnal Mahasiswa BK An-Nur, Vol.4 No. 1,2018, hal. 2.

mampu memecahkan masalah yang berlandaskan ilmu dan agama.

Sedangkan tujuan khusus konseling kelompok yaitu :

- a. Membahas topik yang mengandung masalah aktual, hangat, dan menarik perhatian anggota kelompok.
- b. Berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawancara dan sikap terarah kepada tingkah laku dalam bersosialisasi atau komunikasi.
- c. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah bagi individu peserta konseling kelompok yang lain.
- d. Individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan emosi.²²

Tujuan layanan konseling kelompok menurut Dewa Ketut Sukardi dalam skripsi Imas Wulandari yaitu:

- a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- b. Melatih anggota kelompok agar dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
- d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.²³

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap, kemampuan sosial, kemampuan untuk komunikasi dan bersosialisasi dengan anggota kelompok serta terpecahkan masalah-

²² Septi Rahayu Purwati, *"Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa"* , (Jurnal Skripsi Program Stara 1 Universitas Negeri Semarang UNNESA, 2013), h.37

²³Imas Wulandari, *"Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020"*, (Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung, 2015), h.

masalah yang ada dianggota kelompok, sehingga anggota-anggota kelompok dapat berkembang secara optimal.

3. Manfaat Konseling Kelompok

Sherzer dan stone mengungkapkan manfaat konseling kelompok bagi peserta didik dalam skripsi Dilla Ayu Anggraini, yaitu sebagai berikut :

- a. Melalui konseling kelompok, konselor dapat berhubungan dengan lebih banyak peserta didik.
- b. Peserta didik lebih dapat menerima konseling kelompok, karena jika mengikuti sesi konseling individu, peserta didik sering dianggap peserta didik yang bermasalah.
- c. Keterlibatan dalam konseling kelompok memungkinkan peserta didik untuk membangun keterampilan interpersonal.
- d. Konseling kelompok sering dianggap efektif dalam hal waktu dan ruang.
- e. Konseling kelompok berguna untuk mengubah tabiat, kepribadian, sikap, serta penilaian terhadap anggota kelompok.
- f. Anggota konseling kelompok lebih muda menerima saran yang diberikan oleh teman sebaya dibandingkan oleh orang dewasa.
- g. Konseling kelompok dapat memberikan situasi yang lebih baik untuk pemecahan masalah.
- h. Menjadikan peserta didik lebih bersikap lebih terbuka dalam berbagai hal.²⁴

²⁴Dilla Ayu Anggraini, “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”. (Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung, 2014), h. 20-21

4. Asas-asas Layanan Bimbingan dan Konseling

Pelaksanaan konseling kelompok terdapat asas-asas yang perlu digunakan untuk mempermudah dan memperlancar pelaksanaan layanan konseling kelompok. Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggara dengan baik sangat dapat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian tujuan yang di harapkan, sebaliknya, apabila asas-asas itu diabaikan atau sangat dikawatirkan kegiatan yang terlaksana itu justru berlawanan denan tujuan yang akan dicapai. Menurut Prayitno, terdapat 12 asas dalam Bimbingan dan Konseling, yaitu :

a. Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibicarakan klien kepada konselo tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain. Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha bimbingan dan konseling. Jika asas ini benar-benar dilakukan, maka penyelenggara atau pemberi bimbingan akan mendapat kepercayaan dari semua pihak, terutama penerima bimbingan klien sehingga mereka akan mau memanfaatkan jasa bimbingan dan konseling dengan sebaik-baiknya. Sebaliknya, jika konselor tidak dapat memegang asas kerahasiaan dengan baik, maka hilanglah kepercayaan klien, sehingga akibatnya pelayanan bimbingan tidak dapat tempat di hati klien.

b. Asas Kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak terbimbing atau klien, maupun dari pihak konselor. Klien diharapkan secara suka dan rela tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa, menyampaikan asalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan segenap fakta dan data.

c. Asas Keterbukaan

Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan dari klien. Keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, namun

diharapkan masing-masing pihak bersedia untuk membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah.

d. Asas Kekinian

Masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang. Apabila ada hal-hal yang menyangkut masa lalu atau masa yang akan datang yang perlu dibahas dalam upaya bimbingan yang sedang diselenggarakan, pembahasan tersebut adalah latar belakang ataupun latar depan dari masalah yang akan dihadapi sekarang.

e. Asas Kemandirian

Pelayanan Bimbingan dan Konseling bertujuan menjadikan klien dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor. Individu yang dibimbing setelah dibantu diharapkan dapat mandiri yang ditandai dengan ciri-ciri : dapat mengenal diri sendiri, dapat menerima diri sendiri, dapat mengambil keputusan, mengarahkan diri sesuai dengan keputusan dan mewujudkan diri secara optimal.

f. Asas Kemandirian

Asas ini merujuk pada pola konseling “multidimensional” yang tidak hanya mengandalkan transaksi verbal antara klien dengan konselor. Dalam konseling yang berdimensi verbal pun asas kegiatan masih harus terselenggara, yaitu klien mengalami proses konseling dan aktif pula melaksanakan atau menerapkan hasil-hasil konseling.

g. Asas Kedinamisan

Asas kedinamisan yaitu asas bimbingan dan konseling yang menghendaki agar isi layanan terhadap sasaran layanan yang sama hendaknya selalu bergerak maju, tidak monoton dan terus berkembang serta berkelanjutan sesuai dengan kebutuhan dan tahap perkembangannya dari waktu ke waktu. Keberhasilan usaha pelayanan bimbingan dan konseling ditandai dengan terjadinya perubahan sikap dan tingkah laku konseli ke arah yang lebih baik.

h. Asas Keterpaduan

Untuk terselenggaranya asas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan klien dan aspek-aspek lingkungan klien, serta berbagai sumber yang dapat diaktifkan untuk menangani masalah klien. Kesemuanya itu dipadukan dalam keadaan serasi dan saling menunjang dalam upaya layanan Bimbingan dan Konseling.

i. Asas Kenormatifan

Usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum/negara, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari. Asas kenormatifan ini diterapkan terhadap isi maupun proses penyelenggaraan bimbingan dan konseling. Seluruh isi dan layanan harus sesuai dengan norma yang ada. Demikian pula prosedur, teknik, dan peralatan yang dipakai tidak menyimpang dari norma-norma yang dimaksudkan. Bukanlah layanan atau kegiatan bimbingan dan konseling yang dapat dipertanggungjawabkan jika isi dan pelaksanaannya tidak berdasarkan norma-norma yang dimaksudkan itu.

j. Asas Keahlian

Asas keahlian selain mengacu kepada kualifikasi konselor (misalnya pendidikan sarjana bidang bimbingan dan konseling), juga kepada pengalaman. Teori dan praktek bimbingan dan konseling perlu dipadukan. Oleh karena itu, seorang konselor ahli harus benar-benar menguasai teori dan praktek konseling secara baik. Keprofesionalan konselor harus terwujud baik dalam penyelenggaraan jenis-jenis pelayanan dan kegiatan dan konseling maupun dalam penegakan kode etik bimbingan dan konseling.

k. Asas Alih Tangan

Dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling, asas alih tangan jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, tetapi individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu kepada petugas atau badan yang lebih ahli. Disamping itu asas ini juga mengisyaratkan bahwa pelayanan bimbingan dan konseling hanya mengenai masalah-masalah individu sesuai dengan kewenangan petugas yang bersangkutan dan setiap masalah ditangani oleh ahli yang berwenang untuk itu. Hal yang terakhir itu secara langsung mengacu kepada bimbingan dan konseling hanya memberikan kepada individu-individu yang pada dasarnya normal (tidak sakit jasmani maupun rohani) dan bekerja dengan kasus-kasus yang terbebas dari masalah-masalah kriminal maupun perdata. Konselor dapat menerima alih tangan kasus dari orang tua, guru-guru lain, atau ahli lain, dan demikian pula guru pembimbing dapat mengalih tangankan kasus kepada guru mata pelajaran/ praktik dan lain-lain.

l. Asas Tutwuri Handayani

Asas ini menunjuk pada suasana umum yang hendaknya tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara konselor dan klien. Lebih-lebih di lingkungan sekolah, asas ini makin dirasakan

keperluannya dan bahkan perlu dilengkapi dengan “ing ngarso sung tulodo, ing madya mangun karso”. Asas ini menuntut agar pelayanan bimbingan dan konseling tidak hanya dirasakan pada waktu klien mengalami masalah dan menghadap pada konselor saja, tetapi diluar hubungan proses bantuan bimbingan dan konseling pun hendaknya dirasakan adanya manfaat pelayanan bimbingan dan konseling itu.²⁵

5. Tahapan Konseling Kelompok

Menurut Prayitno tahap-tahap pelaksanaan layanan konseling kelompok ada 4 tahap yaitu meliputi:

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan tahap pengenalan dan pelibatan dari tujuan anggota memahami pengertian dan kegiatan kelompok, menumbuhkan suasana kelompok, dan saling tumbuhnya minat antar anggota kelompok.

b. Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan atau sikap enggan, ragu, malu, atau tidak saling percaya untuk memasuki tahap berikutnya. Semakin baik suasana kelompok maka semakin baik pula minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan bertujuan untuk membahas suatu masalah atau topik yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Pada tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topik tanya jawab antara anggota kelompok dan pimpinan kelompok tentang hal-hal yang menyangkut masalah atau topik secara tuntas dan mendalam.

d. Tahap Pengahiran

Pada tahap pengahiran merupakan penilaian dan tindak lanjut, agar adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok tentang pelaksanaan kegiatan, terungkapnya hasil kegiatan kelompok yang telah tercapai dikemukakan secara

²⁵Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 114-120.

mendalam dan tuntas, agar terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut dan tetap dirasakannya hubungan kelompok, dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri . pada tahap ini pemimpin kelompok mengungkapkan bahwa kegiatan segera diakhiri, pemimpin anggota mengemukakan kesan dan hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjut dan mengemukakan perasaan dan harapan.²⁶

B. Pembanjiran(*Flooding*)

1. Pengertian Pembanjiran (*Flooding*)

Pembanjiran (*Flooding*) merupakan salah satu teknik terapi *Behavior*. Terapi *Behavior* berasal dari dua arah konsep yakni Pavlovian dari Ivan Pavlov dan Skinnerian dari B. F Skinner. Pada mulanya terapi ini dikembangkan oleh Wolpe untuk mengurangi neurosis. Neurosis dapat dijelaskan dengan mempelajari perilaku yang tidak adaptif melalui proses belajar. Dasar teori behaviorial adalah bahwa perilaku dapat dipahami sebagai hasil kombinasi, belajar waktu lalu dalam hubungannya dengan keadaan serupa, keadaan motivasional sekarang dan efeknya terhadap secara seksama maka menghasilkan hukum-hukum yang mengontrol perilaku tersebut kepekaan lingkungan, perbedaan-perbedaan biologik baik secara genetik atau karena gangguan fisiologi. Dengan eksperimen-eksperimen terkontrol.²⁷

Pembanjiran (*flooding*) merupakan teknik modifikasi perilaku berdasarkan prinsip teori yang ditemukan oleh B. F. Skinner.

²⁶Ibid. h. 28-30

²⁷Sofyan S. Willis, *Konseling Individual*(Bandung: Alfabeta, 2007), hal.69

Pembanjiran (*flooding*) adalah membanjiri konseli dengan situasi atau penyebab kecemasan atau tingkah laku tidak dikehendaki, sampai konseli sadar bahwa yang dicemaskan tidak terjadi. Pembanjiran harus dilakukan hati hati karena mungkin akan terjadi reaksi emosi sangat tinggi. Pembanjiran sesuai untuk menangani kasus kecemasan. Tujuannya untuk menurunkan rasa takut yang ditimbulkan, dengan menggunakan stimulus yang dikondisikan (*condition stimulus*) yang dimunculkan secara berulang-ulang sehingga terjadi penurunan, tanpa memberi penguatan (*reinforcement*).²⁸

Teknik ini bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasil kecemasan, mencakup situasi interpersonal, ketakutan untuk menyampaikan seksual.²⁹

Teknik-teknik pembanjiran berlandaskan paradigma mengenai penghapusan eksperimental. Teknik ini terdiri atas pemunculan stimulus berkondisi secara berulang-ulang tanpa pemberian perkuatan. Teknik pembanjiran berbeda dengan teknik desensitisasi sistematis dalam arti teknik pembajiran tidak menggunakan agen pengondisian balik maupun tingkatan kecemasan. Terapis memunculkan stimulus-stimulus penghasil

²⁸Eka Wahyuni, Gantina Komalasari, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2018), h. 184-185.

²⁹Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama), h. 212.

kecemasan, klien membayangkan situasi, dan terapis berusaha mempertahankan kecemasan klien.³⁰

Teknik *Flooding* adalah teknik yang digunakan konselor untuk membantu konseli mengatasi kecemasan dan ketakutan terhadap sesuatu hal dengan cara menghadapkan konseli tersebut dengan situasi yang menimbulkan kecemasan tersebut secara berulang-ulang sehingga berkurang kecemasannya terhadap situasi tersebut.³¹

2. Cara-cara Penerapan Pembanjiran (*Flooding*)

Terdapat dua cara melakukan pembanjiran yang dijadikan alternatif bagi konselor dalam menerapkan pembanjiran (*flooding*).

a. *Invivo*

Terapi pemaparan dirancang untuk mengobati ketakutan dan respon emosi negatif dengan memperkenalkannya peserta didik dalam kondisi dikendalikan secara hati-hati, dengan situasi yang berkontribusi terhadap masalah tersebut. Pemaparan adalah proses penting dalam mengobati berbagai masalah yang terkait dengan rasa takut dan kecemasan.

Pada terapi ini peserta didik tidak disuruh untuk membayangkan situasi yang ditakutinya atau yang membangkitkan kecemasannya, tetapi

³⁰Zikriani, “*Relevansi Teknik Assertive Training dalam Konseling dengan Beberapa Hadits Rasulullah Saw*”. (Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2017), H. 20.

³¹ Muchamad Agus Slamet Wahyudi, “*Konsep Pendekatan Behavior dalam Menangani Perilaku Indisipliner pada Siswa Korban Perceraian*”. (Jurnal Guru Bk Smp Diponegoro Depok, Sleman, Yogyakarta Mahasiswa BKI Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017), H. 46.

peserta didik dihadapkan langsung pada situasi itu. Peserta didik membuat hirarki kecemasan untuk melihat tingkat kecemasan yang dialami peserta didik. Setelah pembuatan hirarki ini peserta didik dihadapkan pada pemaparan penyebab itu. Peserta didik dapat menghentikan pemaparan jika ia mengalami tingkat kecemasan yang tinggi.

Seperti halnya dengan desensitisasi sistematis, peserta didik belajar tanggapan bersaing melibatkan relaksasi otot. Dalam beberapa kasus, peserta didik dapat menemani menghadapi situasi ditakuti. Sebagai contoh, peserta didik bisa pergi dengan orang lain dalam lift jika mereka memiliki fobia menggunakan *lift*.

Dalam *invivo*, teknik *flooding* terdiri dari paparan intens dan berkepanjangan terhadap rancangan kecemasan yang sebenarnya. Umumnya, peserta didik yang sangat ketakutan cenderung mengekang kecemasan mereka melalui penggunaan perilaku maladaptif. Dalam teknik *flooding*, peserta didik dilarang untuk berkecimpung dalam respon mereka yang biasa maladaptive ketika dalam situasi kecemasan. *Invivo* teknik *flooding* cenderung mengurangi kecemasan dengan cepat. Teknik ini didasarkan pada prinsip prinsip dan mengikuti prosedur yang sama namun paparan terjadi dalam imajinasi peserta didik bukan di kehidupan sehari hari. Paparan terhadap peristiwa traumatis yang sebenarnya seperti kecelakaan pesawat, pemerkosaan, kebakaran, banjir, sering tidak mungkin dilakukan karena alasan etis dan praktis. Banjir imaginal dapat

menciptakan kembali keadaan trauma dengan cara yang tidak membawa konsekuensi yang merugikan bagi peserta didik.

b. Imajeri

Imajeri adalah suatu bentuk terapi pemaparan yang melibatkan banjir imajinal, restrukturisasi kognitif dan penggunaan yang cepat dan stimulasi bilateral lainnya untuk mengobati siswa-siswi yang mengalami stres traumatik.

Imajeri dalam teknik *flooding* didasarkan pada prinsip-prinsip serupa *invivo* dan mengikuti prosedur sama kecuali *exposure* terjadi dalam imajinasi peserta didik bukannya dalam kehidupan nyata. Keuntungan menggunakan Imajineri dalam teknik *flooding* dibandingkan *invivo* dalam teknik *flooding* adalah tidak ada batasan tentang sifat situasi yang menimbulkan kegelisahan yang akan ditangani. *Invivo* menghadapi dengan kejadian traumatis nyata atau aktual (tabrakan pesawat, pemerkosaan, kebakaran, banjir) di mana seringkali tidak mungkin atau tidak tepat secara etis dan alasan praktis.

Imajeri dalam teknik *flooding* dapat menciptakan kembali lingkungan dari trauma di mana cara yang tidak membawa konsekuensi berlawanan terhadap peserta didik. Orang yang selamat dari pesawat jatuh misalnya, mungkin menderita *symptom*, mereka kemungkinan mempunyai ketakutan dan kilas balik terhadap malapetaka tersebut, mereka dapat menghindari kecelakaan dengan pesawat udara atau mengalami kegelisahan terhadap perjalanan bila menggunakan alat-alat

lain dan mereka barangkali mempunyai bermacam macam imajinasu menekan seperti bersalah, kegelisahan dan depresi. Stimulus yang menakutkan bisa dihadirkan juga dengan membayangkan, peserta didik akan membuat gambaran situasi yang semakin meningkatkan rasa takut dan semakin mencemaskan.

Pengalaman peserta didik membayangkan tanpa disertai akibat yang dahsyat dapat menurunkan tingkat rasa takutnya dan ia akan siap menghadapi situasi sebenarnya. Tetapi berdasarkan pendapat ahli, proses mengalami langsung lebih efektif. Teknik ini bisa digunakan untuk kasus-kasus fobia, obsesif, psikotik dan kecemasan akut.³²

3. Prosedur Terapi Implosif

Stampfl (1975) mengembangkan teknik yang berhubungan dengan teknik pembanjiran (*flooding*), yang disebut terapi implosif. Terapi inplosif beramsumsi bahwa penghindaran terkondisi atas stimulus-stimulus penghasil kecemasan.³³ Terapi implosif berbeda dengan desensitisasi sistematis dalam usaha terapis untuk luapan emosi yang masif. Alasan yang digunakan untuk teknik ini adalah bahwa jika seseorang secara berulang-ulang dihadapkan pada situasi penghasil

³²Angga Febriyanto, “*Pengaruh Teknik Flooding untuk Meminimalisi Kecemasan Sosial Siswa dalam Penyampaian Pendapat Didepan Umum Studi Eksperimen pada Siswa-Siswi Kelas X MAN Yogyakarta III*”. (Tesis Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan kalijaga, Yogyakarta, 2016), h. 7-10.

³³Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama), h.212

kecemasan dan konsekuensi-konsekuensi yang menakutkan tidak muncul, maka kecemasan tereduksi atau terhapus.³⁴

Terdapat langkah-langkah penerapan terapi implosif menurut teori stampfl yang dikutip Eka Wahyuni adalah:

- a. Pencarian stimulus yang memicu gejala.
- b. Menaksir bagaimana gejala berkaitan dan bagaimana gejala membentuk perilaku konseli.
- c. Meminta konseli membayangkan sejas-jelasnya apa yang dijabarkan tanpa disertai celaan atas kepantasan situasi yang dihadapi.
- d. Bergerak semakin dekat kepada ketakutan paling kuat yang dialami konseli dan meminta konseli untuk membayangkan apa yang paling ingin dihindarinya.
- e. Mengulang prosedur tersebut sampai kecemasan tidak muncul lagi dalam diri konseli.³⁵

C. *Desensitisasi sistematis*

1. **Pengertian *Desensitisasi sistematis***

Desensitisasi sistematis merupakan penerapan rileksasi yang lebih ditekankan pada latihan yang terdiri atas kontraksi, dan lambat laun diteruskan pada pengenduran otot-otot yang berbeda sampai tercapai suatu keadaan santai penuh. Dalam desensitisasi sistematis, sebelum dimulai latihan rileksasi konseli diberikan informasi mengenai cara-cara rileksasi, bagaimana cara penggunaan rileksasi dalam kehidupan sehari-hari, dan cara mengendurkan bagian-bagian tubuh tertentu. Dalam rileksasi konseli dianjurkan untuk membayangkan situasi-situasi

³⁴Gerald Corey, *Teori dan praktek konseling dan psikoterapi* (Bandung: PT Refika Aditama), h.212.

³⁵Eka Wahyuni, Gantina Komalasari, Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2018) H. 186.

yang membuat santai seperti duduk di pinggir pantai, danau atau tempat tenang lainnya. Hal yang terpenting adalah konseli diminta untuk mencapai keadaan tenang dan rileks sehingga merasakan suatu kedamaian.³⁶

Menurut M.E. Young proses desensitisasi sistematis memiliki tiga komponen umum. Pertama, klien diajari sebuah teknik relaksasi (misalnya, mengambil napas dalam-dalam dan merilekskan otot-otot). Kedua, skala hierarki kecemasan dibuat. Ketiga, menyajikan stimuli yang membangkitkan kecemasan selama relaksasi.³⁷

2. Prosedur Pelaksanaan Konseling Kelompok Dengan Teknik

Desensitisasi Sistematis

Adapun prosedur pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis, yaitu:

- a. Analisis perilaku yang menimbulkan kecemasan.
- b. Menyusun jenjang-jenjang situasi yang menimbulkan kecemasan dari yang kurang hingga yang paling mencemaskan klien.
- c. Memberi latihan relaksasi otot-otot yang dimulai dari lengan hingga otot kaki. Secara rinci relaksasi otot dimulai dari lengan, kepala, leher, bahu, perut, dada dan kemudian anggota bagian bawah.
- d. Klien diminta membayangkan situasi yang menyenangkan seperti dipantai, atau di tengah taman yang hijau ataupun hal-hal yang dianggap klien menyenangkan.
- e. Klien disuruh memejamkan mata, kemudian disuruh membayangkan situasi yang kurang mencemaskan, bila klien sanggup tanpa cemas atau gelisah berarti situasi tersebut dapat diatasi klien. Demikian seterusnya hingga kesituasi yang paling mencemaskan.
- f. Bila dalam suatu situasi klien cemas dan gelisah, maka konselor memerintahkan klien agar membayangkan situasi yang

³⁶ Ayu Km Kurnia Dwi Armasari, Nym Dantes, Md Sulastrri, "Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran" Ejournal Undiksha (2012); h. 3- 4

³⁷ Bradley T. Erford, "40 Teknik Yang Harus Diketahui Seriap Konselor" Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017, h. 303.

menyenangkan tadi untuk menghilangkan kecemasan yang baru terjadi.

- g. Menyusun jenjang kecemasan harus bersama klien, dan konselor menuliskannya dikertas.³⁸

D. Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Pada dasarnya kecemasan yang dialami seseorang dapat menimbulkan permasalahan bagi orang itu dalam menjalani hidupnya. Kecemasan yang dialami oleh siswa di sekolah misalnya dapat mengganggu siswa dalam menjalani proses belajar di sekolah. Kecemasan yang dialami siswa dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajarnya.³⁹

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan menjadi kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan

³⁸Sofyan S. Willis, "*Konseling Keluarga*," Bandung : Alfabeta, 2011, h. 107-108.

³⁹ Nur Hidayah, Made Sulastris, Gede Sedanayasa, "*Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Pembantuan untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa dalam Menghadapi Evaluasi Pembelajaran pada Siswa Kelas X3 SMA Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2013/2014*". (E-Journal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksa, 2014), h.2.

adalah suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak tertentu terhadap kemampuan dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.⁴⁰

Spielberger dan Freud menjelaskan bahwa kecemasan sebagai unsur dari emosi, yang timbul berdasarkan pemikiran individu akan situasi yang akan membahayakan dirinya. Emosi tersebut muncul sebagai perasaan tidak menyenangkan atau ketakutan akan adanya bahaya. Terkadang, rasa ketakutan tersebut di luar batas kesadaran, seperti takut tanpa mengetahui sebab yang jelas dan tidak dapat menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu. Hal tersebut akan membuat individu bersiap untuk mengantisipasi datangnya ancaman.⁴¹

Kecemasan pada intinya merupakan kondisi ketakutan, kebingungan dan tekanan yang mendalam yang tidak menemukan jalan keluarnya sehingga individu mengalami ketidakstabilan emosi yang mengakibatkan sakit, marah, malas, dll. Indikator kecemasan mahasiswa dalam menghadapi ujian yaitu ketakutan, tidak fokus, merasa panas, dingin, sakit perut dan sebagainya. Dampaknya bisa sangat negatif jika

⁴⁰M. Nur Ghufon, Rini Risnawati S, *Teori Teori Psikologi* (Jogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h. 141-142.

⁴¹Laila Fida Nabihah Solehah, "*Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional*".(Jurnal Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fip Universitas Negeri Jakarta, 2012), H. 18.

kecemasan tersebut tidak mendapat penanganan layanan bimbingan dan konseling secara optimal.⁴²

Apabila kecemasan sudah mengganggu sistem syaraf berarti individu tersebut mengalami tingkat kecemasan yang bisa dibilang cukup tinggi. Apabila dilihat dari jenis kelaminnya, Myers mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif.⁴³

Berdasarkan uraian diatas maka disimpulkan bahwa kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang tidak menyenangkan ditandai dengan perasaan khawatir dan ketakutan akan terjadi hal buruk, seperti akan mendapatkan nilai hasil ujian yang buruk, kesulitan dalam menjawab soal ujian, tidak lulus ujian dan lain lain saat ujian sedang berlangsung.

Spielberger (1979: 78-79) secara tersirat menjelaskan bahwa kecemasan timbul ketika seseorang menilai suatu keadaan dan keadaan tersebut dianggap sebagai keadaan yang mengancam atau disebut dengan *stressor*. Bahaya yang dianggap mengancam dalam hal ini adalah Ujian Nasional. Penilaian terhadap stressor dapat diartikan sebagai bagaimana

⁴² Cucu Arumsari, Milah Nurkamilah, Yuni Kuswita. *"Efektifitas Bimbingan Kelompok untuk Mendapatkan Informasi Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Teknologi Informasi Menghadapi Ujian"*. (Jurnal Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, 2018), H. 31.

⁴³Esti Hayu Purnamaningsih, Siska, Sudardjo, "Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa ". (Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2003), h. 68.

individu mempersepsikan bahaya yang mengancam (Walgito, 2002: 69). Pada saat mempersepsikan Ujian Nasional sebagai bahaya yang mengancam (*stressor*), siswa akan membawa serta pikiran dan perasaannya mengenai Ujian Nasional. Perasaan yang biasanya dialami oleh siswa adalah perasaan takut dan khawatir jika tidak lulus ujian. Kebanyakan siswa kehilangan kepercayaan diri dalam mengerjakan soal ujian nasional karena terlalu takut tidak lulus dan takut tidak dapat melanjutkan pendidikan atau karirnya di masa depan (Walgito, 200: 69). Dalam hal ini, perasaan ketakutan akan konsekuensi kegagalan akan selalu muncul pada siswa yang memiliki kecemasan. Bandalas, Yates, dan Thorndike (dalam Salvin: 2009) menyatakan bahwa kecemasan akan menghalangi performa sekolah di dalam beberapa hal. Siswa yang memiliki performa buruk akan terlihat dari sikapnya yang mudah menyerah dalam menghadapi tantangan dan kesulitan. Performa siswa dapat ditunjukkan dari kesulitan dalam belajar, sulit mentransfer pengetahuan yang dimiliki dan kesulitan menerapkan pengetahuan dalam tes/ujian.⁴⁴

Beberapa peserta didik kadang menyikapi ujian nasional sebagai suatu permasalahan dalam hidupnya, baik karena persiapan yang kurang, merasa tidak percaya diri, perasaan malu jika tidak mendapat nilai yang bagus hingga ketakutan jika nantinya dinyatakan tidak lulus. Perasaan

⁴⁴Laila Fida Nabihah Solehah, "*Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional*".(Jurnal Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fip Universitas Negeri Jakarta, 2012), H. 16-17

cemas seorang peserta didik ketika akan menghadapi ujian adalah berupa perasaan yang tidak nyaman, tidak mengenakkan atau bahkan merasa takut dan tegang. Dalam hal ini peserta didik akan terdorong untuk melakukan hal-hal positif agar apa yang dicemaskannya tidak terjadi yaitu tidak bisa mendapat hasil ujian nasional seperti yang diharapkan. Oleh karenanya biasanya peserta didik menjadi tekun belajar, rajin beribadah, dan rajin berdo'a agar dapat menempuh Ujian Nasional dengan baik dan mendapat hasil sesuai yang diharapkan.

Jadi kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional bagi peserta didik kelas XII merupakan keadaan yang dialami seorang peserta didik ketika peserta didik merasa tidak punya kendali terhadap tekanan yang sedang dihadapi, dalam hal ini adalah pada saat akan menghadapi Ujian Nasional sehingga menimbulkan reaksi negatif (khawatir, takut, gelisah, dan lain sebagainya). Karena peserta didik memahami hasil Ujian Nasional yang buruk berarti harus mengikuti Ujian Nasional ulang dan berpengaruh terhadap Nilai Akhir sebagai penentu kelulusan.⁴⁵

⁴⁵M Riziq Mubarak, "Pengaruh Intensitas Belajar dan Perilaku Keberagamaan Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Peserta Didik Kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Semarang Tahun Ajaran 2014/2015". (Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2015), h. 20.

2. Gejala-gejala Kecemasan

Menurut Priest (dalam Lubis, 2009) jika seorang mengalami kecemasan, maka tubuh mereka akan mengadakan reaksi seperti berikut ini:

- a. Berdebar-debar
Saat seorang sedang dipengaruhi stres, maka mereka akan merasa jantung berdetak lebih kencang.
- b. Gemetar
Saat mengalami kecemasan, tangan atau lutut gemetar saat berusaha melakukan sesuatu dan terhuyung-huyung.
- c. Ketegangan
Ketegangan merupakan tanda paling utama dari kecemasan saraf dibelakang leher akan terasa kencang dan tegang sehingga akan membuat seseorang menjadi tersiksa. Selain itu, saraf dikulit kepala akan terasa tegang sehingga menimbulkan pusing yang akan mengantarkan pada keresahan. Ketegangan yang dirasakan akan mengakibatkan tubuh menjadi tidak rileks.
- d. Gelisah atau sulit tidur
Orang yang cemas akan merasa kesulitan untuk tidur. Orang yang cemas akan berkhayal dan menghantarkan pada mimpi yang menakutkan sehingga keesokan harinya akan bangun dengan perasaan lelah dan kurang sehat.
- e. Keringat
Orang yang cemas akan mengeluarkan keringat lebih banyak dari biasanya.
- f. Tanda-tanda fisik yang lain
Tanda fisik yang lain adalah gatal-gatal pada tangan dan kaki, buang air kecil lebih sering daripada biasanya.⁴⁶

Disamping itu individu tersebut terus menerus mengkhawatikan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil suatu keputusan. Selain keluhan fisik, yang dapat dialami individu yang sedang mengalami kecemasan.

⁴⁶Karina Prabawati, "*Tingkat Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ulangan Umum Akhir Semester Antara Siswa yang Bertempat Tinggal Bersama Orang Tua dan Siswa yang Bertempat Tinggal Di Kos*". (Skripsi Fakultas Psikolog Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2016), h. 10-11.

Menurut Joesoef ciri-ciri kecemasan yaitu banyak keluhan yang berupa keluhan rohani, misalnya : perasaan tidak menyenangkan, kabur tidak menentu, ketegangan, tidak mampu berkonsentrasi, murung, suram, hilang kepercayaan diri, tidak tenang dan mudah lupa.⁴⁷

Zakiah Daradjat membagi gejala dan tanda kecemasan menjadi dua, yakni berupa fisik dan psikis. Gejala fisik antara lain tangan dan kaki terasa dingin, keringat berpercikan, gangguan perut, debaran jantung, tidur tidak nyenyak, selalu merasa ada gangguan, kepala sakit atau pusing, hilang nafsu makan dan pernafasan terganggu. Sedangkan gejala psikis rohaniyah antara lain rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang, membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya, tidak mampu memusatkan perhatian atau sukar konsentrasi, tidak ada ketenangan jiwa, atau merasa ngeri dan takut menghadapi hidup. Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan dalam menghadapi ujian nasional meliputi dua aspek, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis.⁴⁸

⁴⁷Eva Windriasari, “*Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*”. (Skripsi UIN Raden Intan Lampung Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, 2018):h. 29.

⁴⁸M Riziq Mubarak, “*Pengaruh Intensitas Belajar dan PerilakuKeberagamaan Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Peserta Didik KelasXII SMK Muhammadiyah 1 Semarang Tahun Ajaran 2014/2015*”. (Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2015), h. 20-21 .

3. Aspek-aspek Kecemasan

Deffenbacher dan Hazaleus dalam Register (1991) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan dalam buku *Teori-teori Psikologi* yang dikutip M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, meliputi hal-hal dibawah ini:

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman temannya.
- b. Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, kerigat dingin dan tegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.⁴⁹

Kecemasan memiliki tiga aspek: aspek pertama adalah kognitif. Aspek ini merupakan bentuk reaksi kognitif individu terhadap ketakutan dan kekhawatiran yang disebabkan oleh cara berfikir yang tidak terkondisi seperti berfikir hal buruk akan terjadi sehingga berdampak pada kemampuan untuk berfikir jernih saat memecahkan masalah dan mengatasi masalah yang dihadapi. Aspek yang kedua adalah afektif atau emosional. Aspek ini merupakan reaksi emosional yang berkaitan dengan perasaan seseorang yang dirasakan secara berlebihan terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan. Aspek yang terakhir adalah fisik atau fisiologis. Aspek ini merupakan reaksi fisiologis seseorang terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi yang ditimbulkan berupa

⁴⁹M. Nur Ghufro, Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi* (Jogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h. 143.

gangguan fisik yang berlebihan seperti detak jantung yang keras, nafas yang menjadi lebih cepat atau bahkan menjadi sulit bernafas, tekanan darah menjadi meningkat.⁵⁰

4. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Alasan mendasar mengapa manusia merasa gelisah adalah karena manusia memiliki hati dan perasaan. Kegelisahan yang muncul diakibatkan oleh kebutuhan hidup yang meningkat, rasa individualistik dan egoisme, persaingan dalam hidup keadaan yang tidak stabil, dan lain-lain.

Menurut Karn Horney, sebagaimana dikutip Zakiah Daradjat, sebab terjadinya cemas ada tiga macam, yaitu:

- a. Tidak adanya kehangatan dalam keluarga dan perasaan anak bahwa ia dibenci, tidak disayangi dan dimusuhi.
- b. Macam perlakuan yang diterima anak dalam keluarga, misalnya orang tua terlalu otoriter, keras, tidak adil, sering mungkir janji, tidak menghargai anak dan suasana keluarga yang penuh dengan pertentangan dan permusuhan. Lingkungan yang penuh dengan pertentangan dan kontradiksi, di mana terdapat faktor yang menyebabkan tekanan perasaan dan frustrasi, penipuan, pengkhianatan, kedengkian dan sebagainya.⁵¹

⁵⁰Karina Prabawati, *“Tingkat Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ulangan Umum Akhir Semester Antara Siswa yang Bertempat Tinggal Bersama Orang Tua dan Siswa yang Bertempat Tinggal Di Kos”*. (Skripsi Fakultas Psikolog Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2016),h. 13-14

⁵¹M Riziq Mubarak, *“Pengaruh Intensitas Belajar dan PerilakuKeberagamaan Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Peserta Didik KelasXII SMK Muhammadiyah 1 Semarang Tahun Ajaran 2014/2015”*. (Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2015), h. 21.

Adler dan Rodman (1991) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang mendapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak mengencangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umur yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang terjadi penyebab kecemasan.

Ellis dalam Adler dan (1991) memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan dan generalisasi yang tidak tepat.

a. Kegagalan katastrofik

Kegagalan katastrofik, yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami

kecemasan dan perasaan-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

b. Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

c. Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau peserta didik.

d. Generalisasi yang tidak tepat

Keadaan ini juga memberi istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.⁵²

⁵²Nur Ghufroon, Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi* (Jogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), h. 145-147.

5. Upaya Untuk Mengurangi Kecemasan (*Anxiety*)

Cara yang terbaik untuk menghilangkan kecemasan ialah dengan jalan menghilangkan sebab-sebabnya. Menurut Zakiah Daradjat (1988: 29) adapun cara-cara yang dapat dilakukan, antara lain:

a. Pembelaan

Usaha yang dilakukan untuk mencari alasan-alasan yang masuk akal bagi tindakan yang sesungguhnya tidak masuk akal, dinamakan pembelaan. Pembelaan ini tidak dimaksudkan agar tindakan yang tidak masuk akal itu dijadikan masuk akal, akan tetapi membelanya, sehingga terlihat masuk akal. Pembelaan ini tidak dimaksudkan untuk membujuk atau membohongi orang lain, akan tetapi membujuk dirinya sendiri, supaya tindakan yang tidak bisa diterima itu masih tetap dalam batas-batas yang diingini oleh dirinya.

b. Proyeksi

Proyeksi adalah menimpakan sesuatu yang terasa dalam dirinya kepada orang lain, terutama tindakan, pikiran atau dorongan-dorongan yang tidak masuk akal sehingga dapat diterima dan kelihatannya masuk akal.

c. Identifikasi

Identifikasi adalah kebalikan dari proyeksi, dimana orang turut merasakan sebagian dari tindakan atau sukses yang dicapai oleh orang lain. Apabila ia melihat orang berhasil dalam usahanya ia gembira

seolah-olah ia yang sukses dan apabila ia melihat orang kecewa ia juga ikut merasa sedih.

d. Hilang hubungan (disosiasi)

Seharusnya perbuatan, pikiran dan perasaan orang berhubungan satu sama lain. Apabila orang merasa bahwa ada seseorang yang dengan sengaja menyinggung perasaannya, maka ia akan marah dan menghadapinya dengan balasan yang sama. Dalam hal ini perasaan, pikiran dan tindakannya adalah saling berhubungan dengan harmonis. Akan tetapi keharmonisan mungkin hilang akibat pengalaman pengalaman pahit yang dilalui waktu kecil.

e. Represi

Represi adalah tekanan untuk melupakan hal-hal, dan keinginan-keinginan yang tidak disetujui oleh hati nuraninya. Semacam usaha untuk memelihara diri supaya jangan terasa dorongan-dorongan yang tidak sesuai dengan hatinya. Proses itu terjadi secara tidak disadari.

f. Substitusi

Substitusi adalah cara pembelaan diri yang paling baik diantara cara-cara yang tidak disadari dalam menghadapi kesukaran. Dalam substitusi orang melakukan sesuatu, karena tujuan-tujuan yang baik, yang

berbeda sama sekali dari tujuan asli yang mudah dapat diterima, dan berusaha mencapai sukses dalam hal itu.⁵³

6. Cara Mengatasi Kecemasan Menurut Ajaran Islam

Untuk mengatasi kecemasan, menurut ajaran Islam manusia diperintahkan untuk meningkatkan keimanan, ketaqwaan, dan amal soleh. Seperti difirmankan oleh Allah dalam Surat Al Ma'aarij ayat 18-27.

وَجَمَعَ فَأَوْعَىٰ ١٨ ﴿٥٣﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ١٩ إِذَا مَسَّهُ
الشَّرُّ جَزُوعًا ٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ٢١ إِلَّا الْمُصَلِّينَ
٢٢ الَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ٢٣ وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ
حَقٌّ مَّعْلُومٌ ٢٤ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ ٢٥ وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بَيَّوْمَ
الدِّينِ ٢٦ وَالَّذِينَ هُمْ مِّنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُّشْفِقُونَ ٢٧

Artinya: “Serta mengumpulkan (harta benda) lalu menyimpannya. Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya, dan orang-orang yang dalam hartanya tersedia bagian tertentu, bagi orang (miskin) yang meminta dan orang yang tidak mempunyai apa-apa (yang tidak mau meminta), dan orang-orang yang mempercayai hari pembalasan, dan orang-orang yang takut terhadap azab Tuhannya” (Q.S Al Ma'aarij:18-27).⁵⁴

⁵³Dona Fitri Annisa, Ifdil, “Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)”Jurnal Universitas Negeri Padang, Volume 5| Number 2 | June 2016 ISSN: Print 1412-9760, h. 97-98

⁵⁴Al Fatih Qur'an, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: CV. Al Fatih Berkah Cipta, 2016), h. 569.

E. Kerangka Berfikir

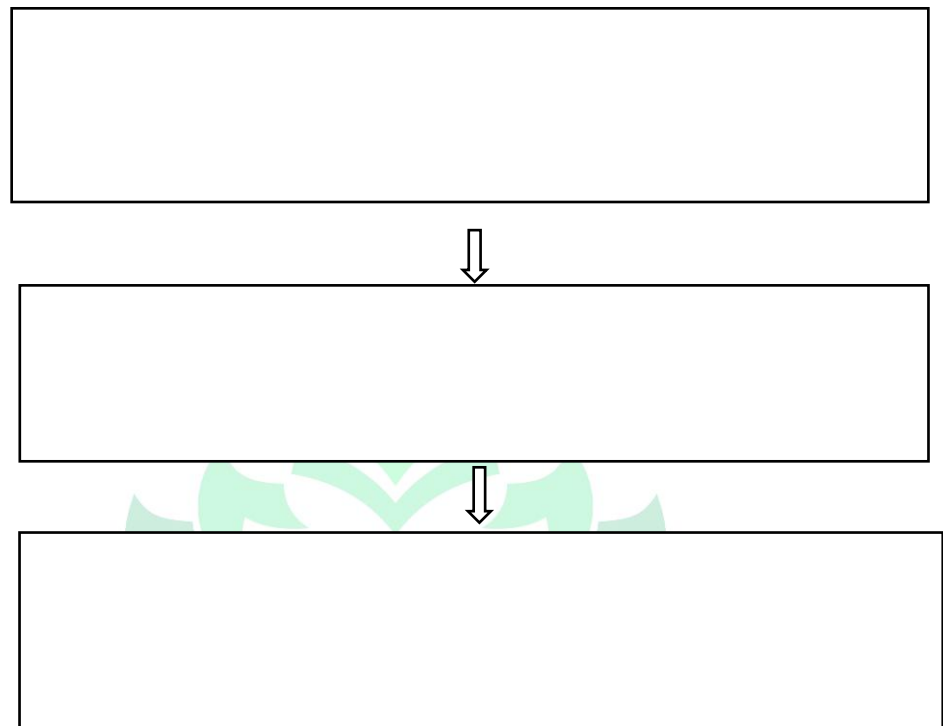
Uma Sukaran dalam bukunya Sugiyono mengemukakan bahwa kerangka berfikir adalah model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah didefinisikan sebagai masalah yang penting. Kerangka berfikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variable yang akan diteliti. Pertautan antar variable ini, selanjutnya akan dirumuskan kedalam bentuk paradigma penelitian. Oleh karena itu setiap penyesunan paradigma penelitian harus didasarkan pada kerangka berfikir. Dalam layanan konseling kelompok dengan teknik pembanjiran (*Flooding*) yang dihadapi peserta didik bukan bersifat individual tetapi didalam kelompok tersebut terdapat dinamika kelompok untuk membahas topik atau permasalahan serta untuk mengembangkan dirinya dalam hal komunikasi interpersonal.

Dengan melakukan layanan konseling kelompok dengan teknik pembanjiran (*Flooding*) dengan memanfaatkan adanya dinamika kelompok, peserta didik belajar untuk memiliki sikap keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif dan kesamaan pada peserta didik lainnya. Dengan teknik *flooding* diharapkan dapat mengurangi kecemasan yang dihadapi oleh peserta didik.

Kerangka penelitian ini adalah jika pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik pembanjiran (*Flooding*) dapat mengurangi kecemasan yang dihadapi oleh peserta didik, maka penggunaan layanan

konseling kelompok dengan teknik pembanjiran (*flooding*) membantu mengurangi kecemasan yang dihadapi oleh peserta didik yang akan menghadapi ujian nasional.

Gambar 1
Kerangka Penelitian



F. Penelitian Relevan

Dari gambar diatas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik pembanjiran (*Flooding*) dapat mengurangi kecemasan yang dialami oleh peserta didik. Dengan demikian hipotesis dari penelitian ini layanan konseling kelompok dengan teknik pembanjiran (*Flooding*) untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian pada peserta didik kelas XII SMAN 1 Waway Karya. Peneliti juga menemukan hasil penelitian yang mendukung, yaitu:

Eva Windriasari, judul penelitian “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”. Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sama-sama mengalami penurunan, pada kelas Eksperimen skor *pretest* 743 dengan rata-rata 82,55 dan pada kelas eksperimen skor *posttest* 336 dengan rata-rata 37,33. Sedangkan pada kelas. kontrol skor *pretest* 719 dengan rata-rata 79,88 dan pada kelas kontrol skor *posttest* 517 dengan rata-rata 57,44. Meskipun kedua kelas mengalami penurunan, tetapi nilai rata-rata kelas eksperimen lebih rendah dibandingkan kelas kontrol. Maka dapat disimpulkan penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik

desensitisasi sistematis dapat menurunkan kecemasan berbicara peserta didik kelas X IPS di SMA Negeri 3 Bandar Lampung.⁵⁵

M Riziq Mubarak, judul penelitian “Pengaruh Intensitas Belajar dan Perilaku Keberagamaan Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Peserta Didik Kelas XII SMK Muhammadiyah 1 Semarang Tahun Ajaran 2014/2015”. Data penelitian yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik analisis regresi ganda. Selanjutnya hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa: pertama, tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Intensitas Belajar dengan Kecemasan Peserta Didik Kelas XII dalam Menghadapi Ujian Nasional Di SMK Muhammadiyah 1 Semarang. Penelitian ditunjukkan oleh harga F hitung = 0,215 yang telah dikonsultasikan dengan F tabel pada taraf $F(0,05;63) = 3,998$. Dan hasilnya F hitung < F tabel pada taraf F 5%, yang berarti tidak signifikan. Artinya hipotesis ditolak, karena F hitung lebih kecil dari F tabel. Kedua, terdapat pengaruh yang signifikan antara Perilaku Keberagamaan dengan Kecemasan Peserta Didik Kelas XII Dalam Menghadapi Ujian Nasional di SMK Muhammadiyah 1 Semarang. Penelitian ditunjukkan oleh harga F hitung = 7,100 yang telah dikonsultasikan dengan F tabel pada taraf $F(0,05;63) = 3,998$. Dan hasilnya F hitung > F tabel pada taraf F 5%, yang berarti signifikan. Artinya hipotesis diterima, karena F hitung lebih

⁵⁵Eva Windriasari, “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di SMA Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019”. (Skripsi UIN Raden Intan Lampung Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, 2018).

besar dari F tabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Perilaku Keberagamaan berpengaruh terhadap penurunan tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional.⁵⁶

Barozatul Munadhiroh, judul penelitian “Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX dalam Menghadapi Ujian Nasional Melalui Bimbingan Kelompok Di SMP Islam Ngadirejo Temanggung”. Hasil dari penelitian menunjukan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan adalah faktor kognitif, faktor biologis, faktor sosial, faktor lingkungan dan faktor agama. Sedangkan pelaksanaan bimbingan kelompok di SMP Islam Ngadirejo Temanggung yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap pelaksanaan dan tahap pengakhiran. Sehingga dengan adanya faktor-faktor kecemasan yang dapat terungkap dari diri siswa dan tahap-tahap dalam kegiatan bimbingan kelompok, maka dapat mengurangi rasa cemas yang ada didiri siswa kelas IX dan siswa menjadi lebih siap dan mantap dalam menghadapi Ujian Nasional di SMP Islam Ngadirejo Temanggung.⁵⁷

Angga Febiyanto, judul penelitian “Pengaruh Teknik *Flooding* untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa dalam Menyampaikan pendapat di Depan Umum (Studi Eksperimen pada Siswa Siswi Kelas X

⁵⁶M Riziq Mubarak, “*Pengaruh Intensitas Belajar dan PerilakuKeberagamaan Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional Peserta Didik KelasXII SMK Muhammadiyah 1 Semarang Tahun Ajaran 2014/2015*”. (Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2015)

⁵⁷Barozatul Munadhiroh,”*Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX dalam Menghadapi Ujian Nasional Melalui Bimbingan Kelompok Di SMP Islam Ngadirejo Temanggung*”. (Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016).

MAN Yogyakarta III)". Hasil penelitian menunjukkan; diperoleh nilai mean 110.00 untuk sebelum pemberian *flooding* atau pretest dan 204.27 untuk setelah pemberian *flooding* atau posttest, peningkatan nilai mean tersebut menunjukkan adanya pengaruh teknik *flooding* untuk meminimalisasi kecemasan sosial siswa-siswi dalam menyampaikan pendapat didepan umum serta menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000, yang mana 0.000 lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0.05$) yang berarti hipotesis diterima dengan kriteria nilai signifikansi < 0.05 maka hipotesis diterima (H_0 ditolak). Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa "Adanya pengaruh pemberian treatment menggunakan teknik *flooding* untuk meminimalisir kecemasan sosial siswa-siswi dalam menyampaikan pendapat didepan umum."⁵⁸

Imas Wulandari, judul penelitian "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Dalam Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas IX DI SMP Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020". Dengan hasil penelitian dapat diketahui bahwa Z hitung eksperimen $< Z$ kontrol ($2.201 < 2.214$). Sehingga dapat dikatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku membolos peserta didik kelas IX di SMP Negeri 6 Bandar Lampung.

⁵⁸Angga Febriyanto, "Pengaruh Teknik *Flooding* untuk Meminimalisi Kecemasan Sosial Siswa dalam Penyampaian Pendapat Didepan Umum Studi Eksperimen Pada Siswa-Siswi Kelas X MAN Yogyakarta III". (Tesis Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan kalijaga, Yogyakarta, 2016).

G. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan dan hipotes yang akan diuji dinamakan hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_o). Hipotesis alternatif (H_a) adalah menyatakan saling berhubungan antara dua variable atau lebih, atau menyatakan adanya perbedaan dalam hal tertentu pada kelompok-kelompok yang dibandingkan, sedangkan yang dimaksud hipotesis nol (H_o) adalah hipotesis yang menunjukan tidak adanya saling berhubungan antara kelompok satu dengan kelompok lain.

Berikut adalah hipotesis statistiknya:

Adapun rumus uji hipotesisnya adalah:

$$H_o : \mu_1 = \mu_o$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_o$$

Dimana:

H_o = Teknik pembanjiran (*Flooding*) tidak efektif dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian peserta didik kelas XII SMAN 1 Waway karya.

H_a = Teknik pembanjiran (*Flooding*) efektif dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian peserta didik kelas XII SMAN 1 Waway Karya.

μ_1 = Kecemasan menghadapi ujian peserta didik sebelum pemberian layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Pembanjiran (*Flooding*).

μ_0 = Kecemasan menghadapi ujian peserta didik setelah pemberian layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Pembanjiran (*Flooding*).



DAFTAR PUSTAKA

- Amila Millatina, Pengaruh Bimbingan Belajar Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2010.
- Amaliah, Hamzah, Farihal, "Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Siswa Membolos di SMPN 29 Banjarmasin Tahun Ajaran 2017/2018" *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, Vol.4 No. 1, 2018, hal.
- Angga Febriyanto, Pengaruh Teknik Flooding Untuk Meminimalisasi Kecemasan Sosial Siswa Dalam Penyampaian Pendapat Didepan Umum Studi Eksperimen Pada Siswa-Siswi Kelas X MAN Yogyakarta III, *Tesis Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta*, 2016.
- Ayu Km Kurnia Dwi Armasari, Nym Dantes, Md Sulastris, "Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran" *Ejournal Undiksha*, 2012
- Barozatul Munadhiroh, Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasional Melalui Bimbingan Kelompok Di SMP Islam Ngadirejo Temanggung, *Skripsi Prodi Bimbingan Dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, 2016.
- Bradley T. Erford, "40 Teknik Yang Harus Diketahui Seriap Konselor" Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017,
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterap* Bandung: PT Refika Aditama, 2013.
- Cucu Arumsari, Milah Nurkamilah, Yuni Kuswita. Efektifitas Bimbingan Kelompok Untuk Mendapatkan Informasi Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Teknologi Informasi Menghadapi Ujian, *Jurnal Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya*, ISSN: 2548-8082 Versi online: Vol 2, No 1, Edisi 2018.
- C.Trihendradi, *7 langkah mudah melakukan analisis statistik menggunakan SPSS17*, Yogyakarta: Andi, 2009.
- Dilla Ayu Anggaini, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 31 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019

. *Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung, 2014*

Esti Hayu Purnamaningsih, Siska dan Sudardjo, Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa, *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*, ISSN: 0215 – 8884, 2003.

Eva Windriasari, Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Berbicara Peserta Didik Di Sma Negeri 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019, *Skripsi UIN Raden Intan Lampung Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 2018.

Febbyanti, F. A, Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Pada Saat Presentasi Bagi Siswa Kelas X Di Smk Negeri 1 Metro, *Skripsi* 2012.

Femy Ariefiane Chandra, Pengaruh Konsep Diri Dan Kesiapan Belajar Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer Di Smp Negeri 2 Kendal Tahun Pelajaran 2016/2017. *Skripsi Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang*, 2017.

Imas Wulandari, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Mengurangi Perilaku Membolos Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 6 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020”, *Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling UIN Raden Intan Lampung*, 2015

Irawan, Prasetya, *Logika dan Prosedur Penelitian Pengantar Teori dan Panduan Praktis Penelitian sosial Bagi Mahasiswa Dan Peneliti Pemula*, Jakarta: STIA-LAN, 1999.

Komalasari, Gantina, Eka Wahyuni dan Karsih, *Teori Dan Teknik Konseling* Jakarta: PT Indeks, 2018.

Laila Fida Nabihah Solehah, Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional, *Jurnal Jurusan Bimbingan Dan Konseling, Fip Universitas Negeri Jakarta*, Vol. 25 Th. XVI April 2012.

M. Nur Ghufroon, Rini Risnawati S, *Teori Teori Psikologi*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2012.

Mubarok, M Riziq, Pengaruh Intensitas Belajar Dan Perilaku Keberagamaan Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Peserta Didik Kelas Xii Smk Muhammadiyah 1 Semarang Tahun Ajaran 2014/2015,

Skripsi Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2015.

Muchamad Agus Slamet Wahyudi, “Konsep Pendekatan Behavior Dalam Menangani Perilaku Indisipliner Pada Siswa Korban Perceraian” *Jurnal Guru Bk Smp Diponegoro Depok, Sleman, Yogyakarta Mahasiswa Bki Pascasarjana Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, Jurnal Konseling Gusjigang Vol. 3 No. 1 2017.*

Nur Hidayah, Made Sulastri dan Gede Sedanayasa, Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Pembantuan Untuk Mereduksi Kecemasan Belajar Siswa Dalam Menghadapi Evaluasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X3 SMA Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2013/2014, *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling, Volume: 2 No 1, Tahun 2014.*

Odilia DeaNovena, dan Krisna Dinata, Peningkatan Kecemasan Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester Di Sman 4 Denpasar, *E-Jurnal MedikaProgram Studi Pendidikan Dokter, Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, VOL. 5 NO.10, Oktober, 2016.*

Prabawati, Karina “Tingkat Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ulangan Umum Akhir Semester Antara Siswa Yang Bertempat Tinggal Bersama Orang Tua Dan Siswa Yang Bertempat Tinggal Di Kos”. *Skripsi Fakultas Psikolog Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2016.*

Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2015.

Putu Marantini, Ni Nengah Madri Antari dan Nyoman Dantes, Penerapan Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mereduksi Kecemasan Berkomunikasi Dalam Mengikuti Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas Vii C Smp Negeri 3 Singaraja, *Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling, Vol. 2 No. 1 Tahun 2014.*

Rifda El Fiah, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: IdeaPress, 2015

Septi Rahayu Purwati, “Mengatasi Masalah Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa” *Jurnal Skripsi Program Stara 1 Universitas Negeri Semarang UNNESA, 2013*

Sofyan S. Willis, *Konseling Individual*, Bandung: Alfabeta, 2007

Sofyan S. Willis, “*Konseling Keluarga*,” Bandung : Alfabeta, 2011,

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, cv, 2018.

Tedi Prambudi, Pengaruh Solution Focused Brief Counseling (SFBC) Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Peserta Didik Korban Cyberbullying Kelas IX Mts Negeri 1 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2019/2020, *Skripsi UIN Raden Intan Lampung Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 2019.

Wardani, Ni Putu Eka Junita, Ni Ketut Suarni dan Dewi Arum WMP, Efektivitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Pembantuan Untuk Meminimalisasi Kecemasan Peserta Didik Dalam Menyampaikan Pendapat Kelas Viii Di Smp Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014, *Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, Vol. 2 No. 1 Tahun. 2014.

Wela Aswida dan Marjohan, Yarmis Syukur, Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa, *Jurnal Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fip Unp*, Volume 1 Nomor 1 Januari 2012.

Wahyudi, Muchamad Agus Slamet, Konsep Pendekatan Behavior Dalam Menangani Perilaku Indisipliner Pada Siswa Korban Perceraian, *Jurnal Guru Bk SMP Diponegoro Depok, Sleman, Yogyakarta Mahasiswa Bki Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, Print ISSN 2460-1187, Online ISSN 2503-281X dipublikasikan 2017.

Zikriani, Relevansi Teknik Assertive Training Dalam Konseling Dengan Beberapa Hadits Rasulullah Saw, *Skripsi Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*, 2017.